

Setor de Alimentação Escolar

Guia para introdução alimentar das crianças iniciantes das creches



Cosmópolis, 2022.



Elaborado por:

Ana Paula Kroll
Aurea Catozzi
Daniela Menardo
Daniela Tozin
Isabel Parras
Luana dos Santos
Vanessa Silvério

Setor de Alimentação Escolar

Índice

| | |
|--|----|
| Introdução..... | 3 |
| Aleitamento materno..... | 4 |
| Alimentação complementar..... | 5 |
| Introdução da alimentação complementar.... | 6 |
| Ingredientes culinários..... | 7 |
| Utensílios..... | 10 |
| Exemplos de cardápios..... | 11 |
| Sugestão de prato..... | 15 |
| Respeite os sinais de fome e saciedade..... | 16 |
| Ambiente familiar..... | 17 |
| Como a família deve proceder em relação a alimentação da criança que irá frequentar a creche?..... | 19 |
| Ambiente escolar..... | 21 |

Introdução

A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para formação de hábitos e manutenção da saúde.

Uma alimentação adequada e saudável começa com o aleitamento materno, pois este é o primeiro contato das crianças pequenas com comida de verdade.

Ao iniciar a alimentação complementar esta deve ter como base alimentos *in natura* ou minimamente processados (arroz, feijão, frutas, verduras, legumes, carnes, ovos, entre outros).

Sendo assim, uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que as crianças cresçam e se desenvolvam em todo o seu potencial.



Aleitamento Materno

O leite materno é o único alimento que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns, como diarreias, infecções respiratórias e de ouvidos (otites), dentre outras. A amamentação deve ser estimulada até os 2 anos ou mais, pois os dois primeiros anos de vida são essenciais para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança para sua saúde atual e futura.

O aleitamento materno exclusivo é recomendado até os primeiros 6 meses de vida da criança, porém, nos casos em que haja necessidade de a mãe ficar distante, o que ocorre com aquelas que precisam trabalhar e deixar seus filhos na creche, a introdução alimentar se faz necessária antes dessa idade.



Alimentação complementar

A partir dos 6 meses de vida, o aleitamento materno não é mais suficiente para suprir as necessidades nutricionais da criança, sendo necessário a introdução de outros alimentos para complementar o aporte de nutrientes.

Nesta fase o conhecimento da família em relação a esses novos alimentos, é de suma importância para proporcionar à criança uma alimentação variada, equilibrada e saborosa, respeitando suas tradições.

A escolha do que vai ser oferecido para introdução alimentar é fundamental para uma alimentação adequada e saudável, no geral, se a alimentação da família já é adequada e saudável, o bebe acima de 6 meses também pode comê-la, modificando a sua consistência sempre que necessário.

Como dito anteriormente, nos casos em que a mãe precisa trabalhar, a introdução alimentar precoce, a partir dos 4 meses de idade, pode ser necessária, já que a criança não estará recebendo a quantidade suficiente de mamadas para suprir as suas necessidades.



Introdução da Alimentação complementar

Ao iniciar a introdução, prefira oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, não sendo recomendado a oferta de alimentos processados e ultraprocessados.

Exemplo de grau de processamento:



1= In Natura

2 = Processado porque foi adicionado açúcar para fazer a geleia.

3 = Ultraprocessado porque foi adicionado açúcar e aditivos químicos (corantes, aromatizantes, etc.)

Introdução da Alimentação complementar

Ao introduzir novos alimentos à criança, a consistência deverá ser adequada. Inicialmente deve-se oferecer alimentos amassados com o garfo. Em seguida, evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca. Quando já estiver um pouco maior, a criança pode comer a comida da família, cortando-se os pedaços grandes, quando necessário.



Introdução da Alimentação complementar

Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito.



Introdução da Alimentação complementar - Ingredientes culinários

Evitar:

- Usar óleos vegetais como óleo de soja, girassol, milho ou azeite são fontes de energia e importantes para o desenvolvimento infantil, mas seu consumo deve ser moderado, inclusive através de preparações fritas;
- Temperos prontos em pó (sachê), em cubos ou líquidos;
- Sal em quantidade moderada;
- Ultraprocessados.
- Nenhum tipo de açúcar é permitido antes dos 2 anos de idade (mascavo, branco, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura, adoçantes);

ATENÇÃO: A criança já tem a preferência ao sabor doce desde o nascimento devido o leite materno já ser "adocicado", se ela for acostumada com preparações açucaradas poderá ter dificuldade em aceitar verdura, legumes e outros alimentos saudáveis.

Introdução da Alimentação complementar - Utensílios

Os utensílios utilizados com as crianças devem ser adequados para a idade e em material resistente. Oferecer:

- Colher com o tamanho que caiba na boca da criança;
- Os líquidos devem ser ofertados em copinhos;
- Dê preferência a copos lisos e retos;
- A mamadeira deve ser evitada, pois prejudica a habilidade da criança em regular o apetite, faz com o que o movimento e a posição da língua prejudiquem o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala.



Introdução da Alimentação complementar - Exemplos de cardápio

Aos 6 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

Café da manhã — leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total.

Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas

Lanche da tarde — fruta e leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Jantar — leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Antes de dormir — leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Introdução da Alimentação complementar - Exemplos de cardápio

Entre 7 e 8 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

Café da manhã — leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno
ou fórmula
ou leite de vaca integral

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas

Antes de dormir — leite materno ou fórmula
ou leite de vaca integral

Introdução da Alimentação complementar - Exemplos de cardápio

Entre 9 e 11 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

Café da manhã — leite materno ou leite de vaca integral

Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno ou leite de vaca integral

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Antes de dormir — leite materno ou fórmula ou leite de vaca integral

Introdução da Alimentação complementar - Exemplos de cardápio

Entre 1 e 2 anos de idade

Café da manhã

- Leite de vaca integral e fruta ou
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

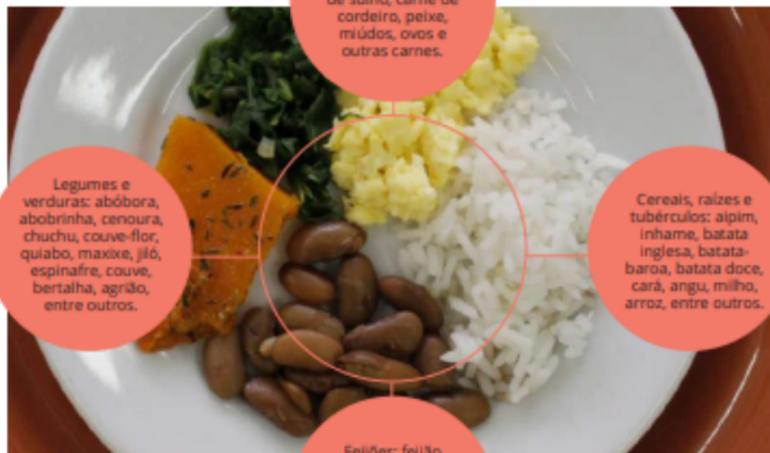
Lanche da tarde

- Leite de vaca integral e fruta **ou**
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Jantar — igual ao almoço

Ceia — leite de vaca integral

Introdução da Alimentação complementar - Sugestão de prato



Carnes e ovos:
carne bovina, carne de frango, carne de suíno, carne de cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

Legumes e verduras: abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, quiabo, maxixe, jiló, espinafre, couve, beralha, agrião, entre outros.

Cereais, raízes e tubérculos: alpim, inhame, batata inglesa, batata-baroa, batata doce, cará, angu, milho, arroz, entre outros.

Feijões: feijão fradinho, feijão preto, feijão rajado, feijão vermelho, feijão de corda, lentilha, ervilha, grão de bico.

Respeite os sinais de fome e saciedade

A criança, quando ainda é muito pequena, não sabe dizer ao certo quando está com fome ou se já está satisfeita, pois ainda não consegue comunicar as suas necessidades e vontade. Mas ela faz uso de sons com a boca, gestos, chora, dá risada, movimentação das mãos, a cabeça e o corpo. Todos esses sinais podem representar as suas necessidades e cabe ao cuidador/responsável a se atentar a esses sinais sempre com carinho, respeito e atenção. Os processos de aprendizagem da criança são fundamentais para o seu pleno desenvolvimento. Portanto, aos sinais de fome a pessoa que cuida deve responder de forma ativa oferecendo o alimento e parando quando surgirem os sinais de saciedade, sem forçar.

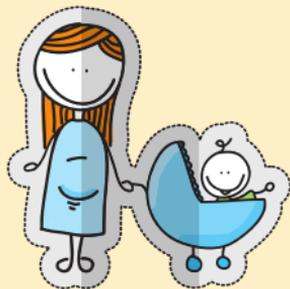
Não se deve ensinar a sempre “limpar o prato”, pois isso pode prejudicar sua habilidade de controlar o apetite e levar ao ganho de peso excessivo. É preciso ter atenção ao ritmo e ao comportamento da criança. Por vezes ela pode parar de comer por algum tempo só para descansar e, depois, voltar a comer. Ou pode se distrair com o ambiente e parar de comer antes de estar saciada. Para diferenciar essas situações é preciso conhecer suas reações.

Ambiente familiar

Esse ambiente deve proporcionar interações e fortalecer vínculos entre a criança e a família, deve ser seguro, acolhedor e ofertar alimentação adequada.

As relações de afeto, a segurança e a nutrição são de extrema importância para o desenvolvimento integral da criança.

Entre a família deve haver um planejamento, se houver a intenção de matricular a criança na creche, com antecedência deve-se buscar as informações necessárias para que a família já inicie toda a preparação, seja da alimentação ou de outras necessidades, para que a criança já chegue preparada para este ambiente e que sua adaptação seja melhor.



Ambiente familiar

Estimule a criança:

- colocando-a para comer junto da família, fazendo um prato somente para ela;
- deixando-a livre para segurar os alimentos/utensílios;
- variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer;
- interagindo com ela e dizendo sempre o nome dos alimentos que ela está comendo;
- dedicando tempo e paciência aos momentos de refeição da criança;
- parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.



Como a família deve proceder em relação a alimentação da criança que irá frequentar a creche?

Para frequentar a creche é importante que a criança já tenha iniciado a introdução alimentar em casa. O ideal, é que família tenha acesso ao cardápio proposto com antecedência, para que a mesma tenha conhecimento do que é oferecido na unidade.

Iniciando a introdução alimentar, a família já pode utilizar os alimentos oferecidos no cardápio da creche em casa. Assim, quando começar a creche, a criança já vai adaptada a esses alimentos, conseqüentemente, a aceitação será melhor, facilitando a permanência da criança na unidade.

Depois de iniciada na creche, comumente o cardápio é enviado junto com a agenda ou caderno da criança ou afixado em mural, devendo este sempre ser uma fonte de sugestões para as preparações culinárias em casa.



No cardápio, é possível observar quantas refeições são fornecidas ao dia e os tipos de alimentos servidos. Assim como na creche, as refeições em casa devem ser preparadas com base em alimentos in natura ou minimamente processados, como arroz, feijão, carnes, legumes, verduras e frutas. Os ultraprocessados, como biscoitos, achocolatados, refrigerantes, outras bebidas adoçadas, salgadinhos, guloseimas entre outros alimentos, não estão presentes no cardápio e não deverão ser oferecidos em casa.

Em casa, não é necessário repetir a refeição já realizada na creche (última refeição). No entanto, é indispensável saber se a criança aceitou bem o que lhe foi oferecido durante o dia e em que horário a última refeição foi servida, bem como seu apetite depois de chegar em casa, para decidir o que ela vai comer: se uma nova refeição completa (arroz, feijão, carnes, verduras e legumes); uma fruta; ou apenas leite. De qualquer forma, ela pode acompanhar o momento da refeição do restante da família, sendo uma boa oportunidade de compartilhar e incentivar hábitos e tradições alimentares.



Ambiente escolar

Nos primeiros anos de vida, a variedade e a forma com que os alimentos são oferecidos influenciam a formação do paladar e a relação da criança com a alimentação. Nesse sentido, a escola também tem influência na criação de hábitos alimentares. A criança que come alimentos saudáveis e adequados quando pequena tem mais chances de se tornar uma pessoa adulta consciente e autônoma para fazer boas escolhas alimentares.

Na creche a criança continuará sendo estimulada à hábitos alimentares saudáveis. Todo o cardápio é planejado pela equipe de nutricionistas do Setor de Alimentação Escolar, respeitando a faixa etária, levando em consideração a consistência, porcionamento, a higiene no preparo e os aspectos nutricionais.



Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos

Todo cardápio é elaborado com base no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Esse Guia é disponibilizado gratuitamente, lá vocês encontram informações detalhadas de como deve ser a alimentação da criança nesta fase. O acesso é para todos, basta acessar o link em seguida:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf



Ainda resta dúvidas?

Não deixe de procurar um nutricionista! Ele te orientará na fase materno-infantil, adequando todos os nutrientes e condutas necessárias na promoção da saúde através da construção de hábitos alimentares saudáveis, estabelecendo a prevenção de agravos e melhoria da saúde, que repercutirá por toda a vida!

*"A saúde da criança é
prioridade absoluta e
responsabilidade de
todos."*



